

Manténgase Sano(a) Reduciendo el Riesgo de las Caídas

Lo que Puede Hacer para Evitar las Caídas



Las caídas no son simplemente el resultado del envejecimiento. Muchas caídas pueden evitarse. Esto requiere que usted haga algunos cambios sencillos, y de sentido común, en cuanto a cómo enfrenta la vida diaria. Cosas simples, como recoger el desorden, instalar barras asideras y barandillas, y hacer ejercicio pueden ayudar a reducir las caídas.

4 Cosas que Puede Hacer para Reducir el Riesgo de las Caídas

1. Empiece un Programa de Ejercicio Regular

El ejercicio es una de las formas más importantes para disminuirle las probabilidades de caerse. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación (como el Tai Chi) son los más útiles. Pregúntele a su médico o trabajador(a) de salud acerca del mejor tipo de programa de ejercicios para usted.

2. Haga que su Hogar Sea un Lugar más Seguro

La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Para lograr que su hogar sea un lugar más seguro: Retire las cosas que pueden causar que usted se tropiece; mejore la iluminación en su hogar; instale pasamanos o barandillas y barras asideras; y use zapatos que le proporcionen buen soporte.

3. Haga que su Proveedor de Atención Médica Revise sus Medicamentos

Algunos medicamentos, o combinaciones de medicamentos, pueden producirle somnolencia o mareos, lo cual puede conducir a las caídas. Pida que su médico o farmacéutico revise todos los medicamentos que usted toma.

4. Haga que Se Le Revise la Vista

La mala visión puede aumentarle las probabilidades de caerse. Haga que un médico de la vista le revise los ojos.